



BENEFICIOS Y RIESGOS DEL DEPORTE

Todos sabemos que la práctica diaria o con regularidad de ejercicio físico en un individuo le reporta beneficios conocidos para su salud, pero es en el término ejercicio físico donde nos encontramos con el primer problema de concepto. Sin entrar en terminologías técnicas no es lo mismo ejercicio físico que deporte y cito textualmente una frase que en una conferencia técnica escuché por un especialista del deporte: "En referencia a que no es lo mismo deporte que ejercicio físico, les diré que de forma equívoca muchos pacientes acuden a mi consulta deseando hacer deporte para estar en forma, cuando deberían primero estar en forma para luego hacer deporte", queda claro pues que cualquiera de nosotros primero debe estar en forma mediante la práctica de ejercicio físico y a continuación comenzar la práctica de un deporte elegido según preferencias o aptitudes del deportista en cuestión.

Las investigaciones al respecto han determinado que la práctica de un mínimo de 20-30 minutos de ejercicio físico al menos 3-4 días a la semana alternos aporta beneficios varios entre los cuales podemos citar:

Reducción de la frecuencia cardiaca y regulación de los valores de presión arterial.

- Reducción de los valores de colesterol LDL o colesterol malo y aumento de los valores del HDL o colesterol bueno con la consiguiente disminución de padecer fenómenos tromboembólicos y accidentes cardiovasculares varios.
- Aumenta el ritmo metabólico y el número de mitocondrias a nivel de las células musculares del músculo esquelético.
- Se reduce el insomnio, aumenta el tránsito intestinal por la tonificación de la musculatura de la pared abdominal, se agudizan los reflejos...
- Se produce una mayor oxigenación de los tejidos y unido a una mejor circulación general nuestro organismo estará mejor nutrido.
- La práctica de ejercicio al aire libre y al sol mejora la gestión ósea del calcio y previene la osteoporosis...
- Aparte de los beneficios físicos también produce a nivel mental y emocional importantes mejoras como aumento de autoestima, control de la ansiedad... debido generalmente a una mayor producción de endorfinas.

Pero, ¿sabemos realmente cuándo el ejercicio saludable se convierte en algo nocivo?, por lo general NO, creemos que por entrenar cada vez con más intensidad o por terminar el

ejercicio extenuado, los beneficios son mayores y nada más lejos de la realidad a no ser que el plan de entrenamiento así lo exija y que éste esté supervisado por un preparador físico. Es por ello que los riesgos de la práctica del ejercicio a niveles para los que no estamos preparados o por encima de lo normal sean por lo general desconocidos para la gran mayoría de los deportistas así como para la población en general. Entre estos riesgos citaremos los más frecuentes entre la gran familia de deportistas independientemente de la disciplina practicada.

- Fenómenos oxidativos que generan millones de radicales libres y agentes oxidantes que dañan los tejidos, producen inflamación y daños tisulares que dejan al deportista con sensación de dolor, tumefacción y retrasan el período de recuperación fisiológico del deportista. Por ello es importante en la alimentación un correcto aporte de sustancias antioxidantes, tanto vitaminas como minerales que aceleren este tiempo de recuperación y el daño se minimice, siendo de vital importancia en deportistas de alto nivel o en aquellos con una apretada agenda deportiva los complementos nutricionales antioxidantes, como apoyo a la dieta diaria.
- En deportes intensos, los niveles de nutrientes implicados en el mantenimiento del sistema inmunológico descienden a niveles que comprometen la efectividad del mismo ya que en su intensa actividad el músculo consume “reservas” para la defensa del organismo.
- La acidificación del organismo, especialmente en las articulaciones donde el grado de ph varía a niveles más ácidos y comprometen la estabilidad de proteínas estructurales como el colágeno y la elastina, dando como resultado la proliferación de lesiones articulares agravadas a su vez por los traumatismos propios de la práctica deportiva.
- Lesiones musculares por agotamiento del músculo en casos de sobre entrenamientos, exigencias máximas más allá del umbral fisiológico del entrenamiento, deficiente nutrición muscular en el acto o en períodos de preparación y/o recuperación, entre otros...

Estos son algunos de los perjuicios que el deporte en sí provoca en la gran mayoría de los deportistas, pero si tenemos que destacar algo de la práctica deportiva es que genera salud; siendo conscientes de que influyen múltiples factores a la hora de alcanzar los tan anhelados beneficios del deporte o por el contrario vernos perjudicados en nuestro rendimiento por las tan temidas lesiones articulares y musculares o por los períodos de cansancio, apatía o enfermedad derivados de un entrenamiento severo, una incorrecta alimentación y falta de suplementación personalizada y por objetivos.

Helio Méndez
Farmacéutico-Homeópata
Asesor Nutricional
Especialista Universitario en Nutrición Deportiva